

# ローカルファーストと 地域経済循環

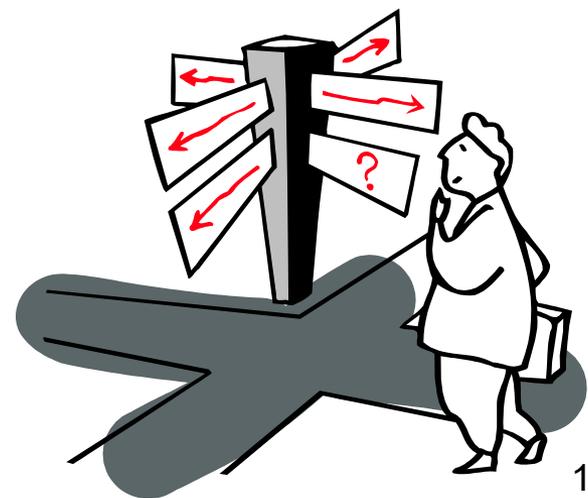
2025年3月18日

株式会社 日本総合研究所 主席研究員

株式会社 日本政策投資銀行 地域企画部 特任顧問

*Fact Finder & Structure Perceiver*  
事実発見&構造把握業

もたに  
藻谷浩介 kosuke@motani.com



# 市場経済原理では改善できない 社会の4つの要素の循環再生不全

① ヒトの再生不全 ⊃ 少子化

② モノの循環再生不全  
⊃ 地球環境問題

③ カネの循環不全  
⊃ 個人の格差拡大、地域内経済循環の不全

④ 情報の循環再生不全  
⊃ 現場情報の軽視、フェイク蔓延

どうする？の前に現実を把握せよ

# 日本の国際競争はどうなっている？

90年（バブル最盛期）と、23年（一昨年）を比べると、日本の輸出額（ドル）は？

④財務省 国際収支状況

ヒント:

× 半減以下

× 同水準

③ 倍増以上

① 輸出は「(株)日本の売上」のようなものです

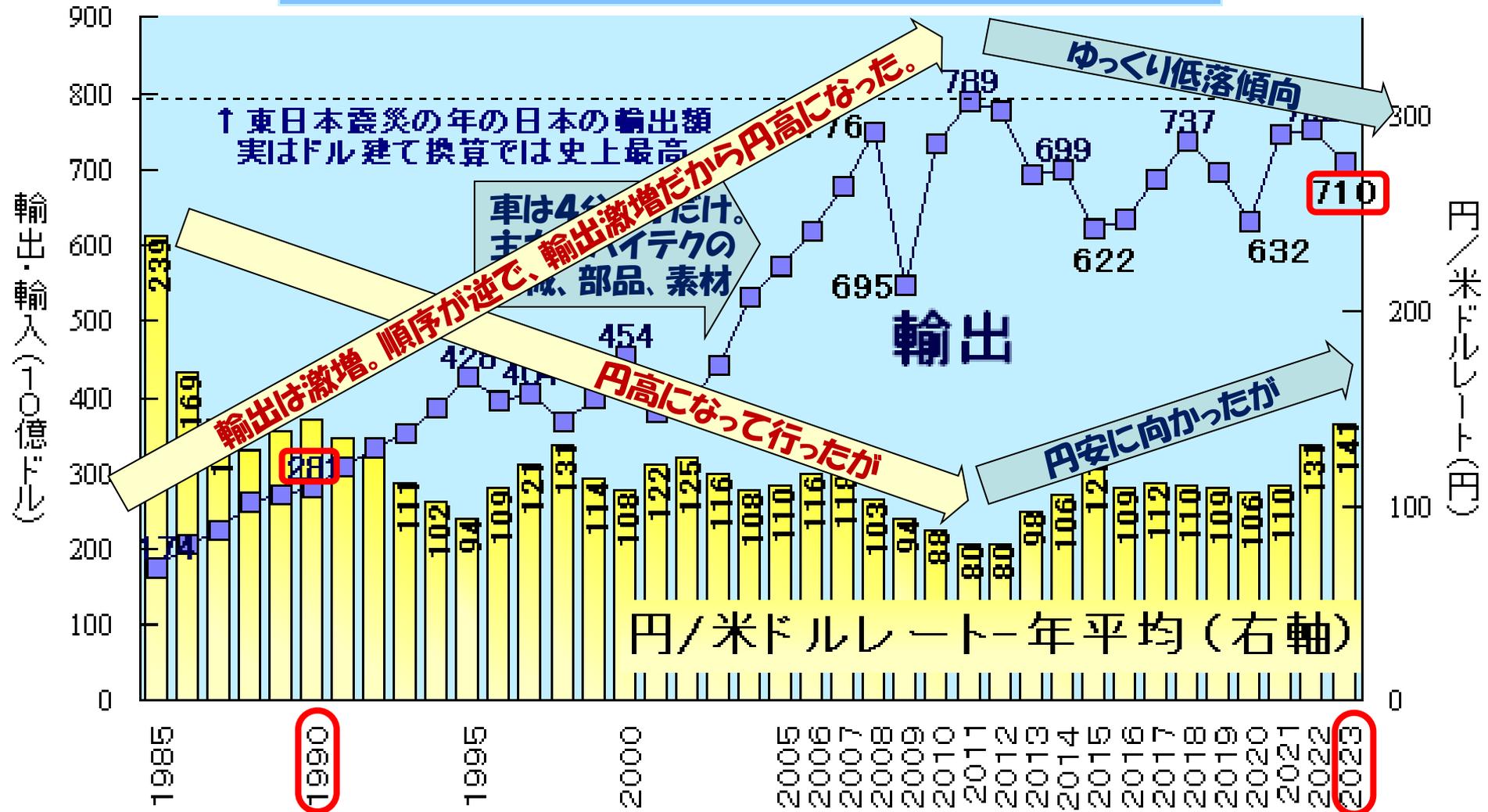
② 輸出は日本で生産され、税関を通過して海外に売られた商品の額で、99%が(ハイテク)工業製品です

③ 海外移転した工場の売上は、輸出に入らなくなります

# ドルで見た輸出額は高位安定 という事実を、誰も知らず語らないガラパゴス日本

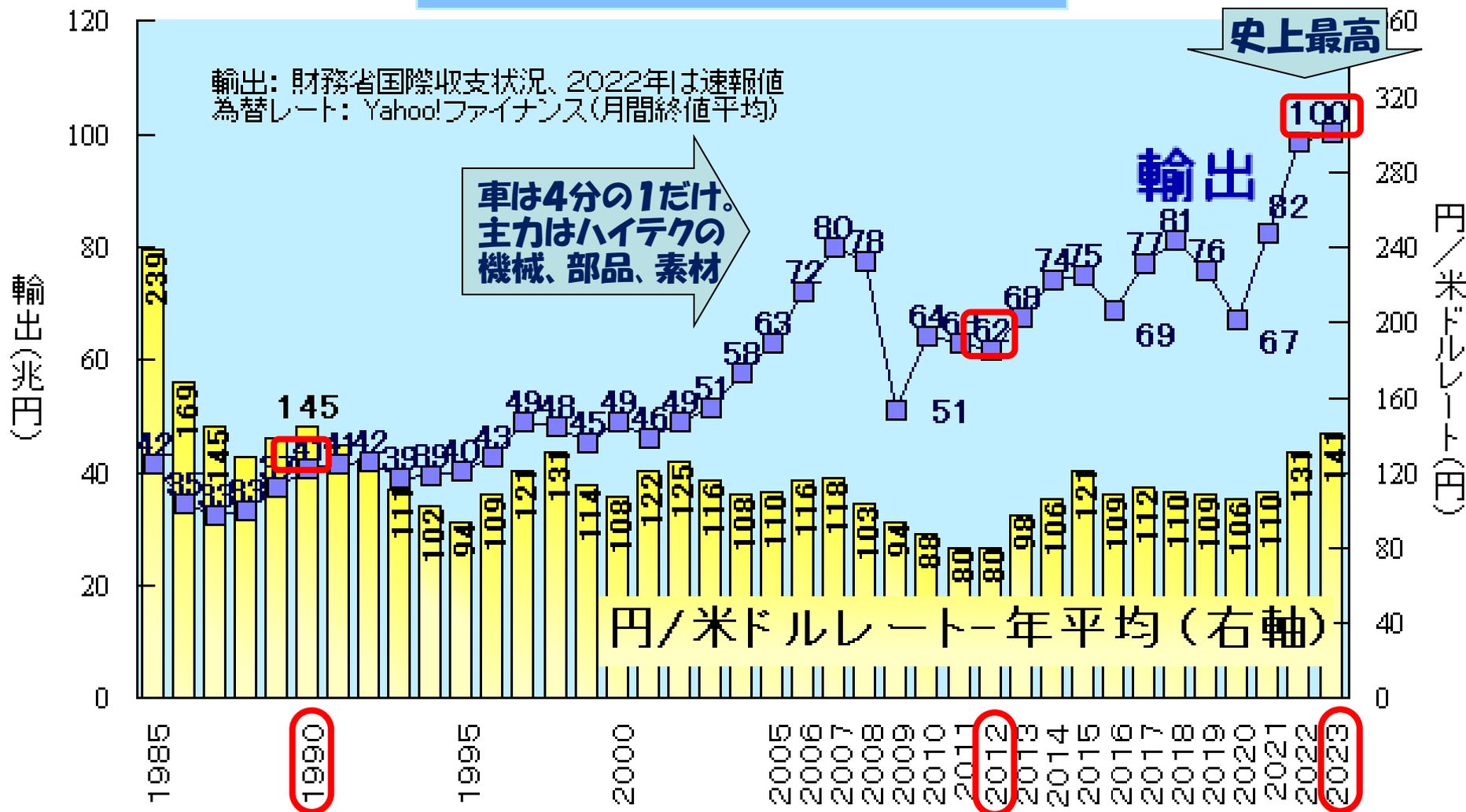
## 円高/円安と日本の輸出 (ドル換算)

最高水準



# ちなみに円なら輸出額は史上最高 という事実を、誰も知らず語らないガラパゴス日本

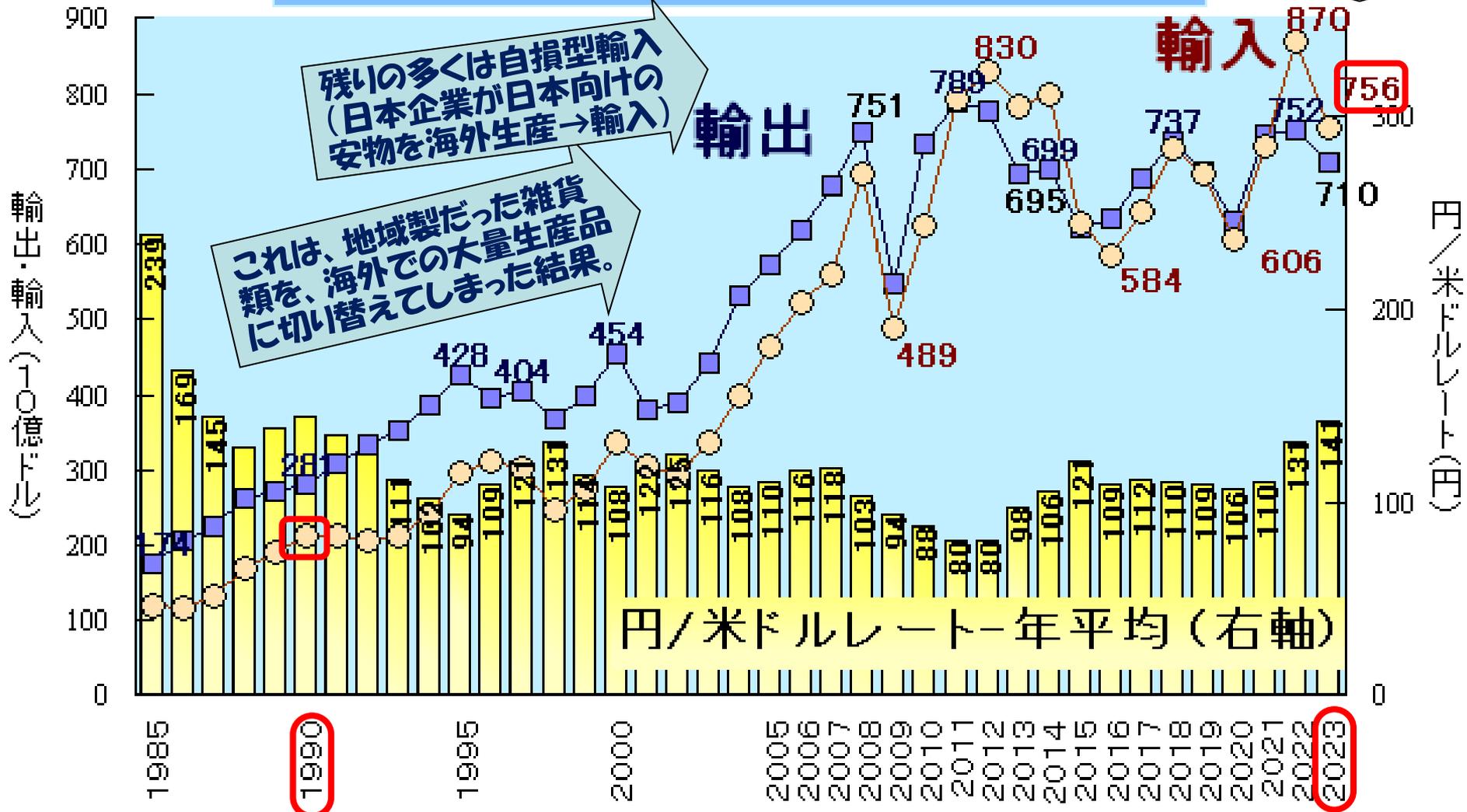
## 円高/円安と日本の輸出



# しかし輸入増で貿易赤字に転落

円高/円安と日本の輸出 (ドル換算)

うち2割強が化石燃料



# 「カネの循環不全」が損なう経済成長

日米の経済力(1人当たり名目GDP-\$)  
に差が付き始めた転換点は？

@IMF

× 80年代：日米貿易摩擦→日本叩き

× 1992年：バブル崩壊→就職氷河期

× 2007年：小泉改革→郵政民営化

× 2011年：民主党政権→東日本震災

⑤ 2013年：アベノミクス→異次元緩和

# 異次元金緩和→円安で日本は凋落

## 名目GDP(米ドル・人口1人当たり)の推移

万ドル

9

8

7

6

5

4

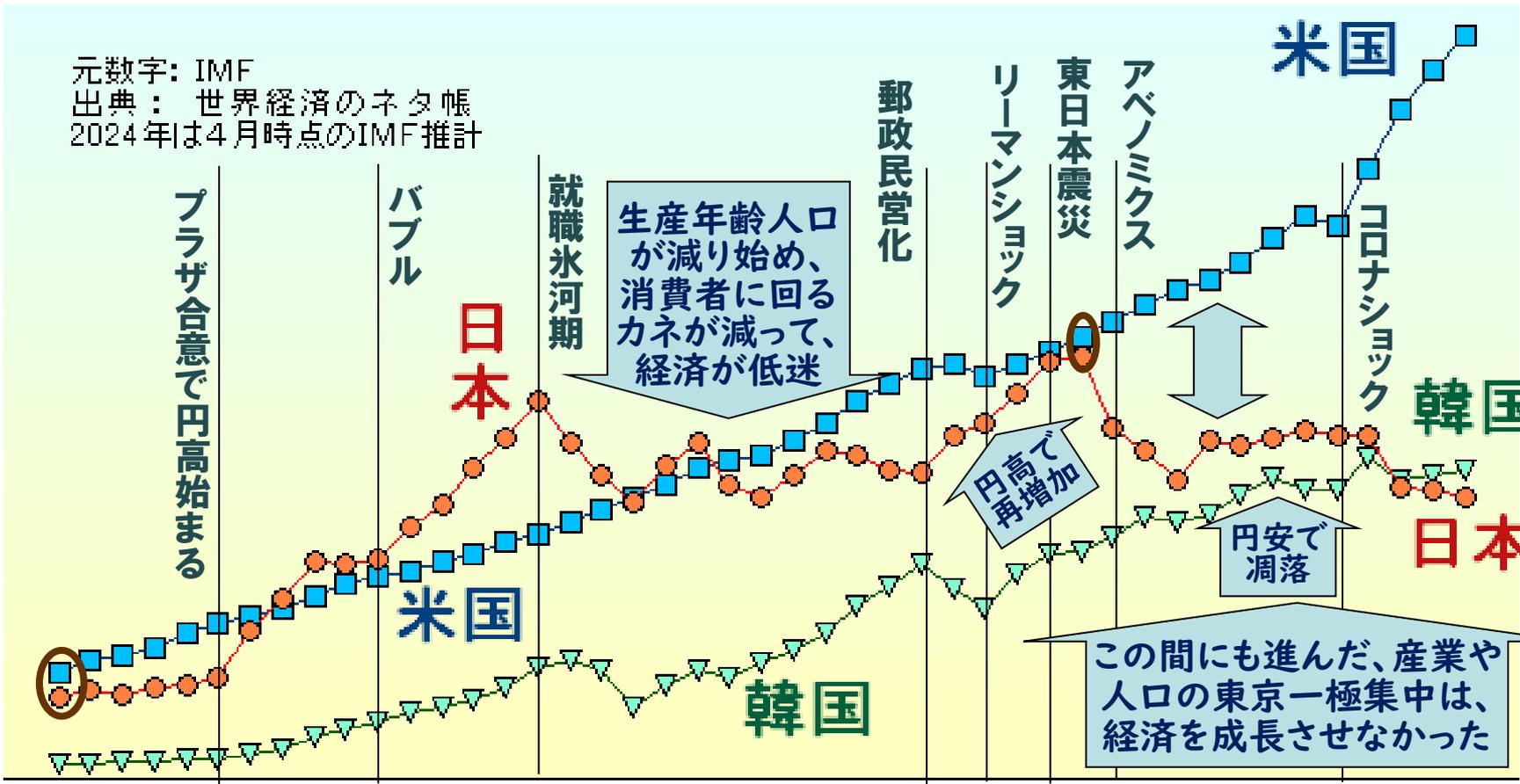
3

2

1

0

元数字: IMF  
出典: 世界経済のネタ帳  
2024年は4月時点のIMF推計

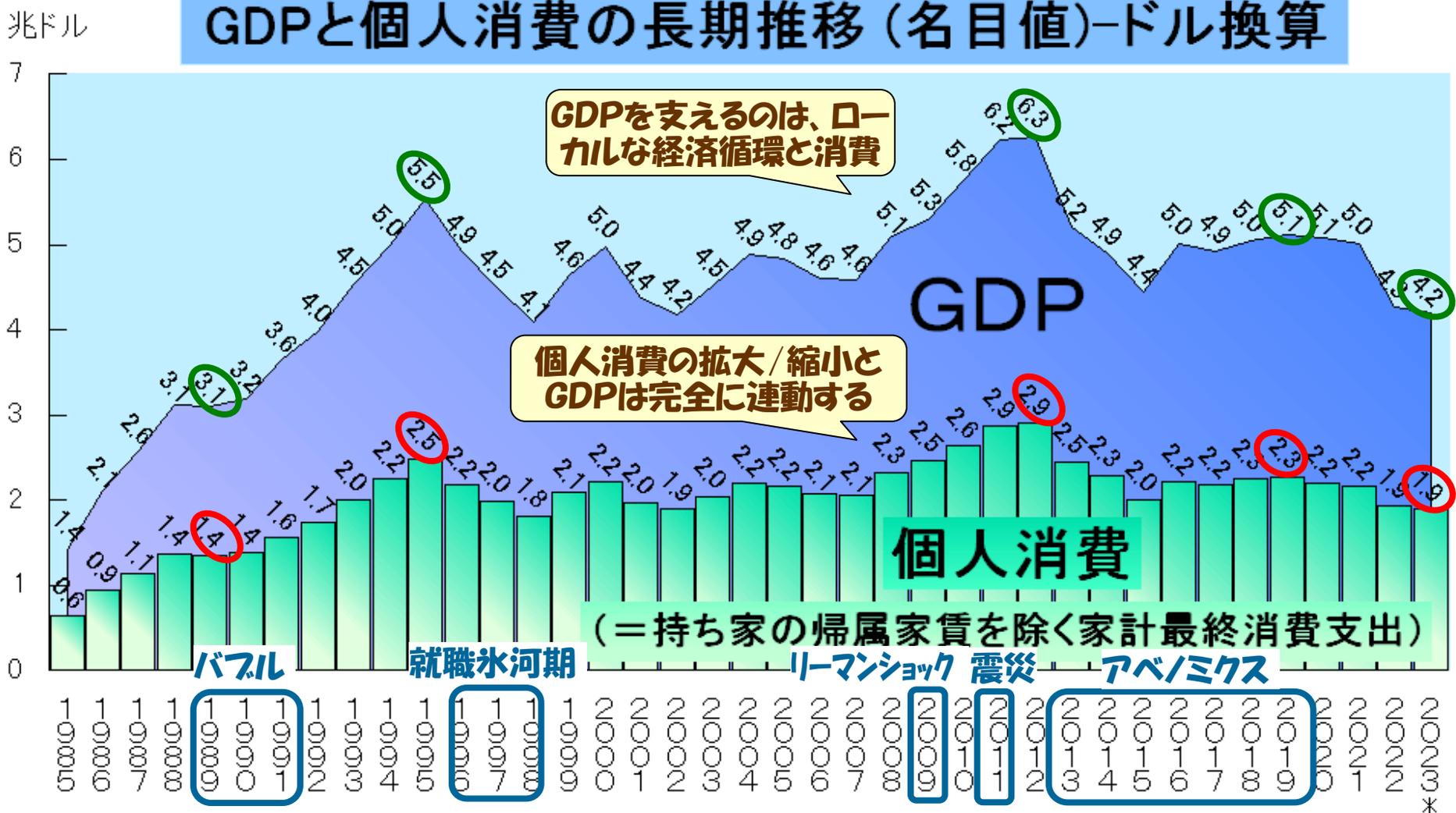


暦年

# 世界標準(ドルベース)で凋落する日本

## ドルで見れば(=世界から見れば)最盛期は野田政権時代

GDPと個人消費の長期推移(名目値)-ドル換算



↑ 暦年

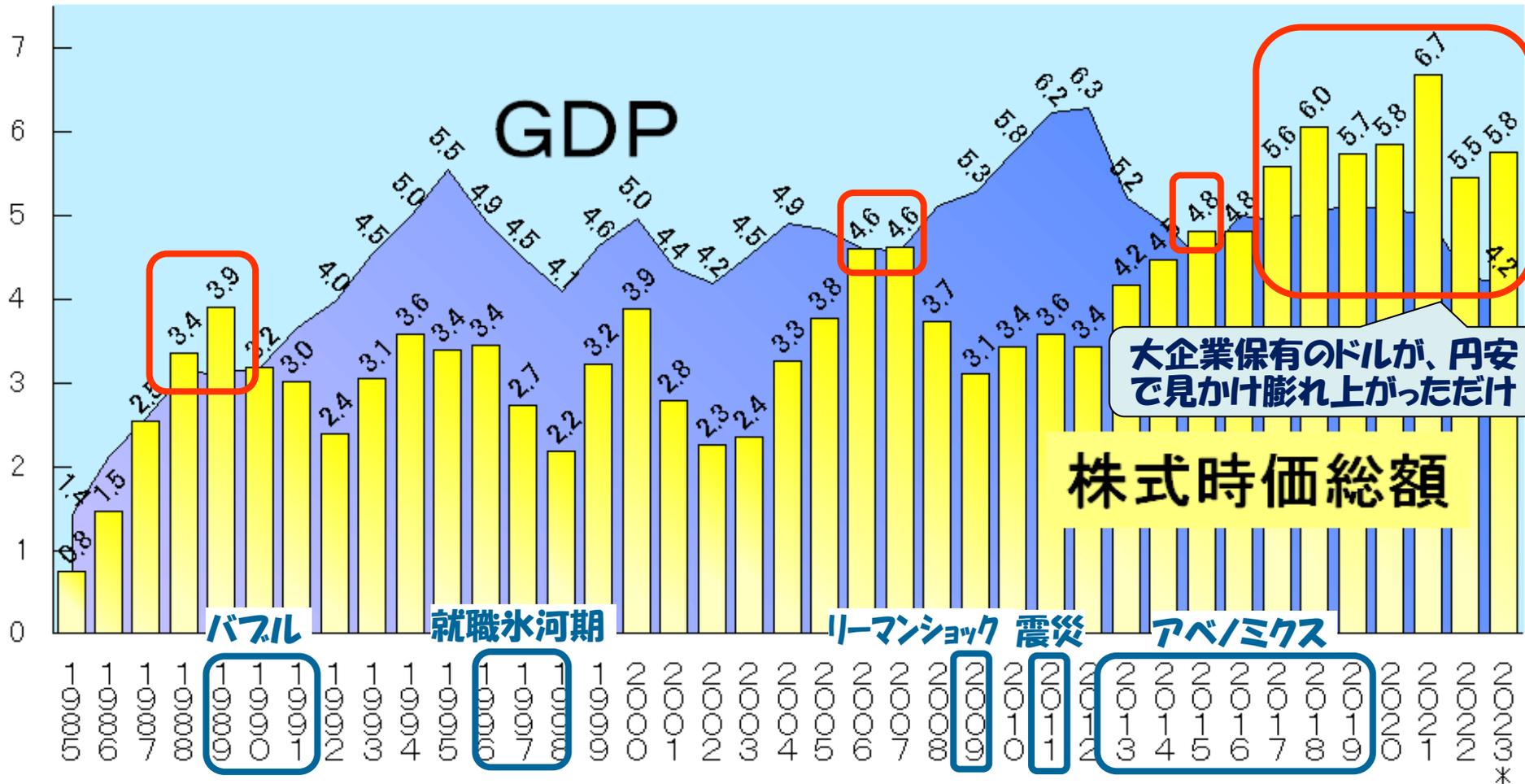
出典:内閣府国民経済計算(2015年基準) ※1985-1993年は簡易遡及値、2022年は2次速報値  
各年の数字を、その年の各月末の為替レートの平均で、米ドルに換算

# GDPと株価が逆の動きをする日本

## 「株価 > 名目GDPならバブル」とのバフェット指数に注意！

株価とGDPの長期推移（名目値）-ドル換算

兆ドル



大企業保有のドルが、円安で見かけ膨れ上がっただけ

株式時価総額

↑ 暦年

個人消費：内閣府国民経済計算（2015年基準） ※1985-1993年は簡易遡及値、2023年は2次速報値  
 株式時価総額：日本取引所グループ統計（新興市場含む全上場市場の合計）より作成、各月末値の年平均各年の数字を、その年の各月末の為替レートの平均で、米ドルに換算

# 国際競争に本当に強い国はどこか

## 日本が経常収支赤字の相手は？

2023年(暦年) ©財務省国際収支状況

- ① 対 米国
- ② 対 中国+香港
- ③ 対 インド
- ④ 対 台湾
- ⑤ 対 ドイツ
- ⑥ 対 イタリア
- ⑦ 対 スイス

ちなみに、化石燃料産出国  
に対しては大赤字

対中東  $\Delta$ 10兆円

対豪州  $\Delta$ 4兆円

対 インドネシア+マレーシア+  
ベトナム+フィリピンで $\Delta$ 3兆円

# 国際競争に強い国はどこか

日本が相手は？

日本は新興工業国や米英独から儲け続けている。

他方でスイスやイタリア、フランスやスペインには赤字。共通点は？

- ① 観光立国、手作りブランド立国
- ② 高い人件費、短い労働時間
- ③ 巨大都市がなく、農山漁村に経済力、競争力がある

④ 低価格大量生産指向とは逆でローカルファースト

対  
対

スイス

国際収支状況

3.7兆円

3.7兆円

1.5兆円

お得意様  
日本の黒字  
21兆円

お得意様  
日本の黒字  
2.5兆円

お得意様  
日本の黒字  
2.1兆円

お得意様  
日本の黒字  
1.9兆円

お得意様第  
日本の黒字  
1.3兆円

材

ポール

6千万人

総人口8百万人

日本が常に赤字

日本が常に赤字

前年比増減

40万円以上

# しかし都会にお金に戻る仕組みが 地域の活性化を阻んでしまう

酪農で所得水準が大阪なみの(札幌より高い)北海道豊頃町  
が、町外から稼いでいるお金 - 町外に払っているお金

① 農業	+69億円
② 電気	+12億円
③ 漁業	+6億円
④ 水道	+2億円
⑤ 林業	+1億円

RESAS  
地域経済循環マップ  
生産分析 - 2018年  
移輸出入収支額

合計90億円  
住民1人あたり  
313万円/年

# 町内に消費の場がない豊頃町では

酪農で所得水準が大坂なみの(札幌より高い)北海道豊頃町  
が、町外から稼いでいるお金ー町外に払っているお金

- ① ごみ処理  $\Delta$  4億円
- ② 車輻代  $\Delta$  4億円
- ③ 通信関係  $\Delta$  9億円
- ④ 農機・資材  $\Delta$  11億円
- ⑤ 商業  $\Delta$  19億円
- ⑥ 食料品  $\Delta$  25億円
- ⑦ 医療福祉  $\Delta$  25億円

他所産の  
大量生産  
加工品を  
大量消費

その他諸々含め  
合計157億円

住民1人  
あたり

535万円/年



住民一人  
あたり

222万円の  
赤字…

# 循環再生の先進例 岡山県真庭市の場合

市外から稼いでいるお金－市外に払っているお金

RESAS 地域経済循環マップ 生産分析 - 2018年移輸出入収支額

①	木材加工	+239億円
②	電気機器	+130億円
③	食品加工	+81億円
④	鉄鋼、セメント等	+76億円
⑤	運輸等	+40億円
⑥	農業	+33億円
⑦	林業	+4億円

合計で、年  
603億円

市民1人  
あたり  
130万円

# 消費 + 企業の外注でお金が流出

市外から稼いでいるお金 - 市外に払っているお金

RESAS 地域経済循環マップ 生産分析 - 2018年移輸出入収支額

①	電気・ガス	△19億円
②	医療福祉	△84億円
③	車+燃料	△86億円
④	金融不動産	△102億円
⑤	通信費	△110億円
⑥	商業	△190億円
⑦	機械・資材・コンサル	△263億円

他所産の  
大量生産  
加工品を  
大量消費

地場企業が都会  
に事業を外注

その他も  
入れて、年  
1046億円

市民1人  
あたり

225万円



市民1人  
あたり、年  
95万円の  
赤字…

# 東京は世界で何番目の大都市？

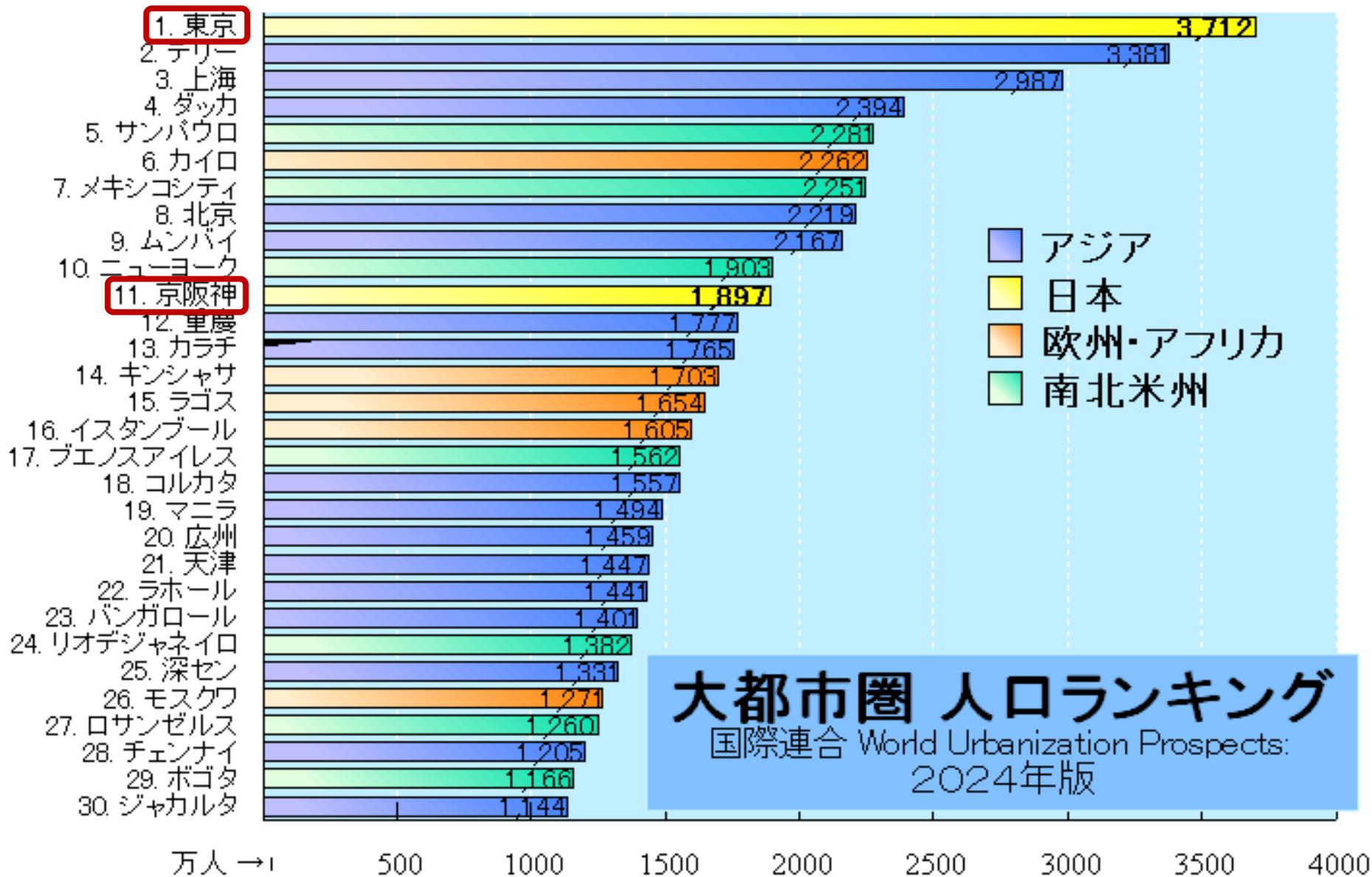
行政界を超えて、通勤通学などで一体化した  
都市圏の人口規模を単純比較すると…

× 20位台

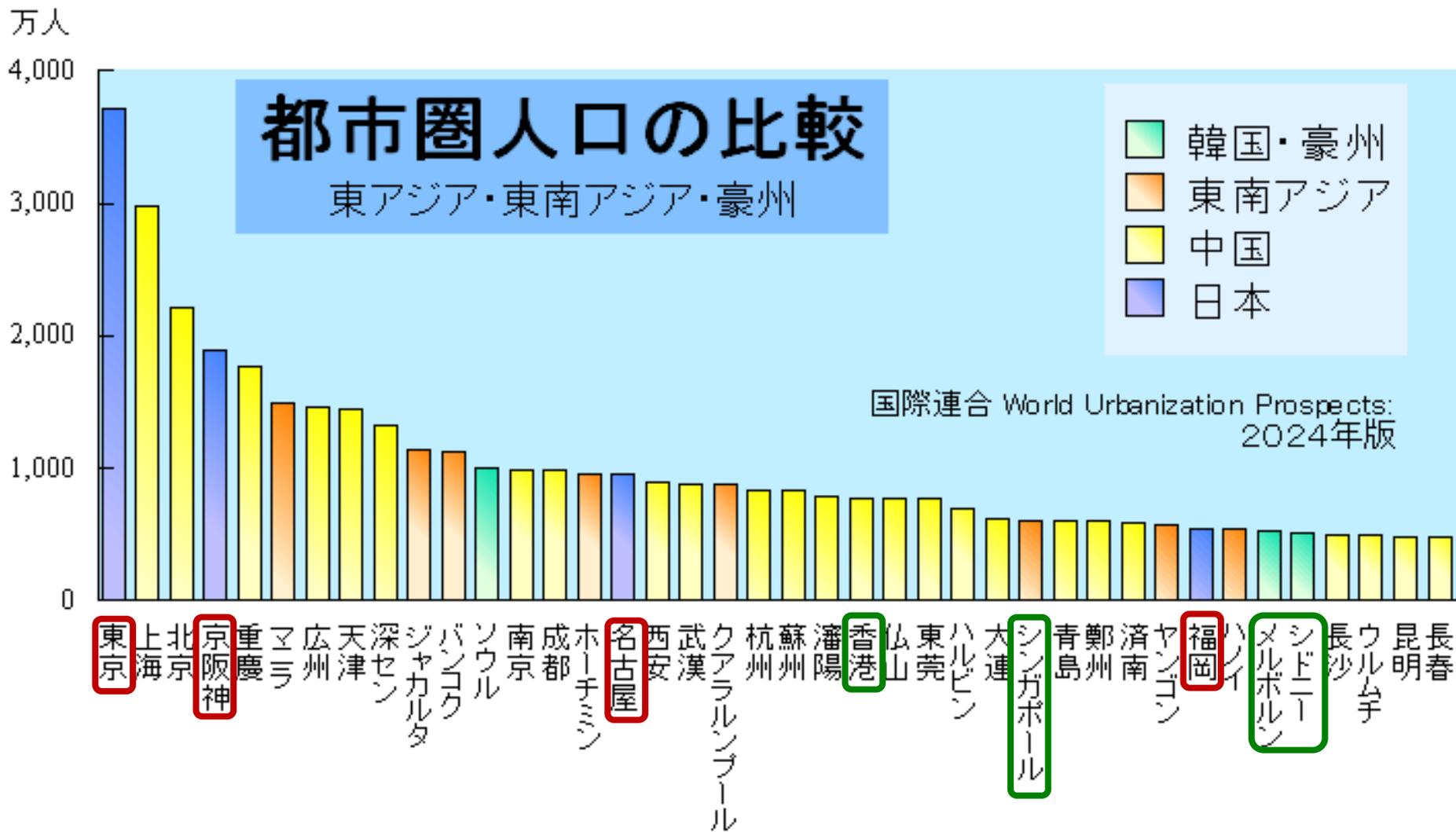
× 10位台

③ 最大

# 東京は人口も経済規模も世界最大



# 中国やASEANは一極集中ではない 競争力最強のシンガポールは、福岡と同規模



# 欧米はなおのこと一極集中ではない

都市圏規模100位までには、GAFAの拠点も  
仏西以外の大陸欧州の都市も入っていない

万人

4,000

3,000

2,000

1,000

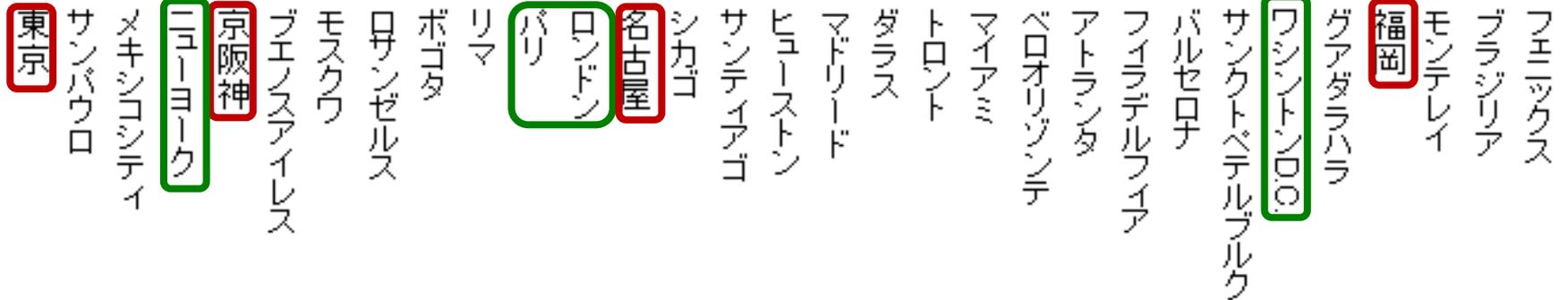
0

## 都市圏人口の比較

日本・欧州・北米・中南米

- 中南米
- 北米
- 欧州
- 日本

国際連合 World Urbanization Prospects:  
2024年版





# 高知の可住地人口密度は世界だと？

山地と湖沼を除いた面積（農地含む）で人口を割ると、高知には東京の15分の1の600人しか住んでいない。  
世界の国の中で、そんな高知と同じ密度感なのは…？

①	オランダ	590人	欧州一の 高密度
×	英国	319人	高知の 半分強
×	イタリア	295人	高知の 半分
×	フランス	182人	高知の 3割未満
×	米国	55人	高知の 1割未満

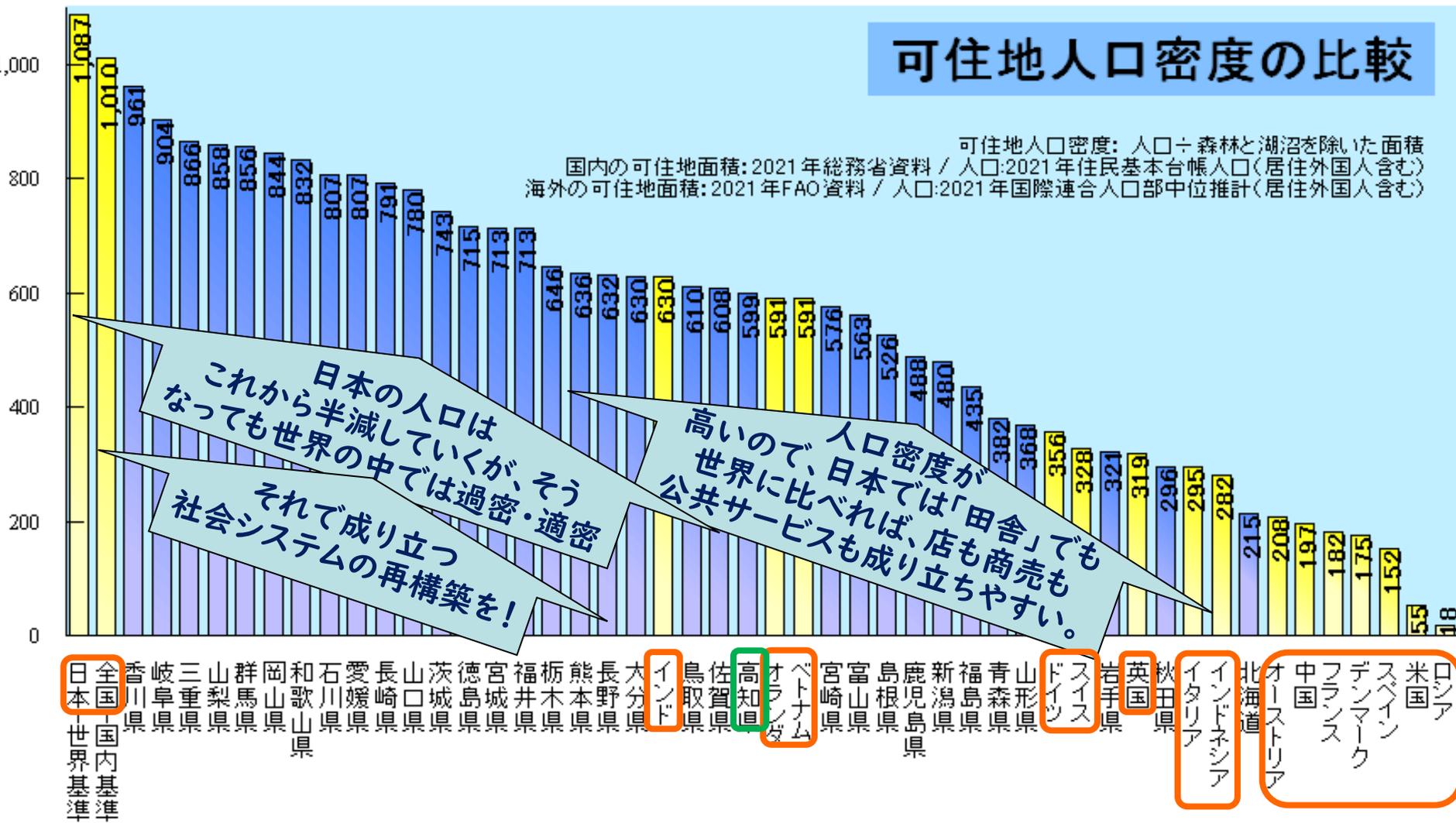


# “過疎”は自然資本の豊かな“適疎” 人口が半減しても、地方は“適密”地帯

人/平方キロ

## 可住地人口密度の比較

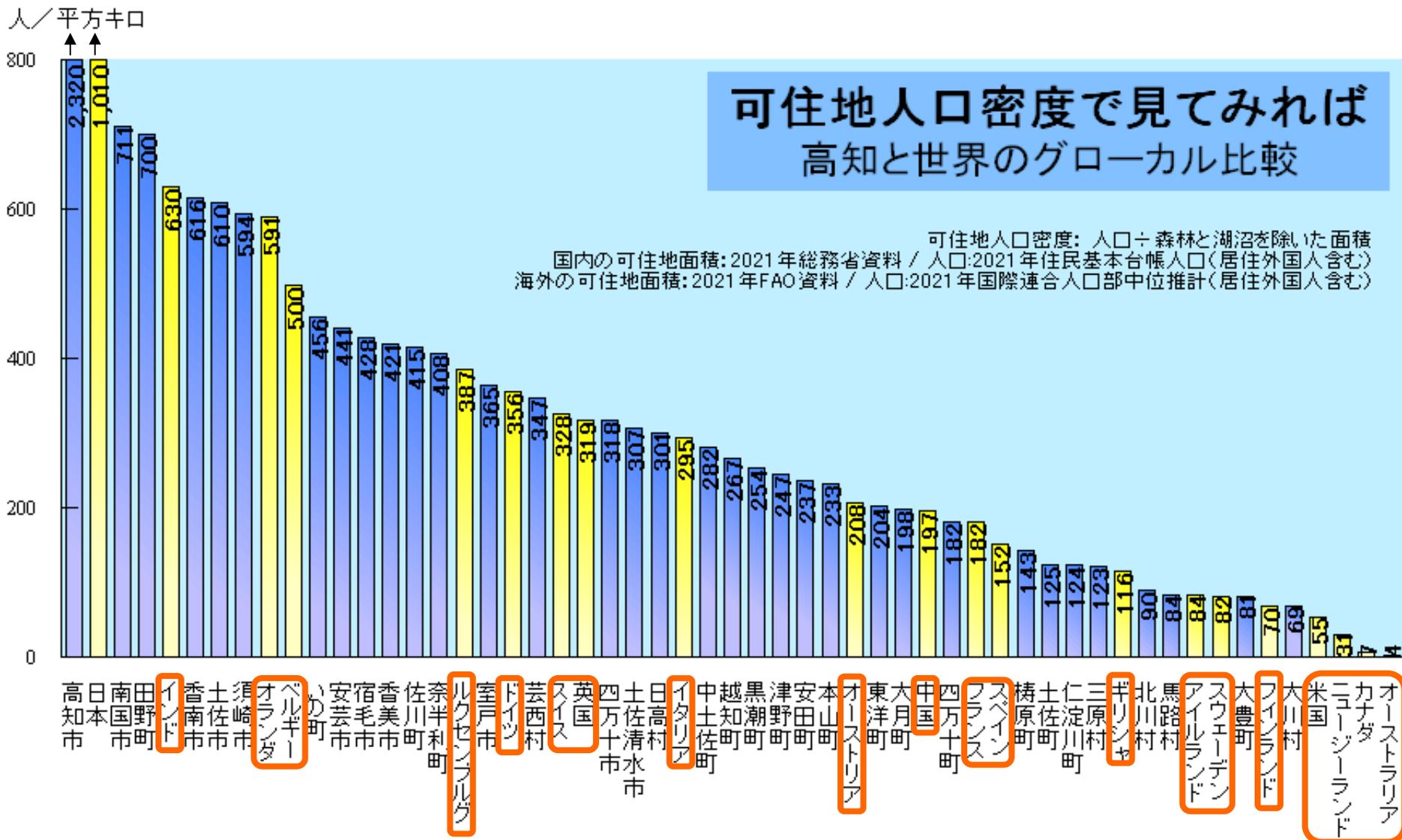
可住地人口密度: 人口÷森林と湖沼を除いた面積  
 国内の可住地面積: 2021年総務省資料 / 人口: 2021年住民基本台帳人口(居住外国人含む)  
 海外の可住地面積: 2021年FAO資料 / 人口: 2021年国際連合人口部中位推計(居住外国人含む)



日本の人口はこれから半減していくが、そう  
なっても世界の中では過密・適密  
それで成り立つ  
社会システムの再構築を!

高いので、人口密度が  
世界に比べれば、「田舎」でも  
公共サービスも成り立ちやすい。

# 高知県内の過疎地が非効率なら 先進国はどこも成り立たない…！



# “バックキャストイング”で考える

- ① 自分が「こうしたい」と強く考える  
「未来の出来事」、「こうあって欲しい」と願う未来の社会を、心に描く
- ② 手持ちの手段や、現実的なステップから、順を踏んで考えることはしない
- ③ そこで思い描いた未来から逆に振り返って、そこに行くため何をするか、何をしないか、を決めていく
- ④ 新たな事態が起きた場合も、未来から振り返って、今の対応を決める

# “バックホーロード”の実例

①

戦後  
国

人口が減る日本では、  
「量の利益」は剥げ落ちてゆく。  
東京集中を強めて、その減少ペースを  
緩めようというのは、袋小路への退却。

得る

②

全国津々浦々に個性的な風土があって、  
人流・物流・情報流のインフラが整う日本  
では、「質の利益」の追求が、活路を開く。

④

番外(藻言)

「同じ」ものを「大量に」をあきらめて、  
「違う」ものを「少しずつ、多種多様に」

「ローカルな価値」こそが「違い」  
を生み、経済を変える。

をする  
立場になる

③ 間違った方向に組織や社会を減らす